



Knochenpower ab 60 mit

Osteopowergruppe!

Freitag 14:00-14:50 Uhr

Kursdauer 10 Lektionen (25.-/Lekt.)

Treffpunkt für
starke Knochen, starke Muskulatur -
gemeinsam aktiv.

In der Physio Artico in Aarau.

«Wir freuen uns!»

www.physioartico.ch
Bahnhofstrasse 17, 5000 Aarau

062 823 24 35

aarau@physioartico.ch

Bist du bereit, deine Knochen zu stärken?

Trainingsgruppe ab 60

Bist Du,

- 60 plus?
- Interessiert und motiviert die Knochen und Muskulatur zu stärken?

Ist es Zeit,

- In Bewegung zu kommen?
- Körperliche Beschwerden als Ansporn zu nehmen?
- Zielgerichtet zu trainieren?
- Gut beraten und kraftvoll durch den Alltag zu gehen?

Möchtest du wissen,

- Worauf Du beim Training ab 60 besonders achten musst?
- Wie Du Deine Muskulatur besonders gezielt stärkst?
- Wie Du Deine Knochen stabil und stark hältst?
- Wie Du fit und gesund bleibst?

Ist es dir wichtig,

- Umfassend beraten zu werden?
- Selbständig vom Boden aufstehen zu können?
- Möglichst lange möglichst Fit zu bleiben?

Osteopowergruppe!

- 10 Lektionen (blockweise)
- Freitag 14:00-14:50
- Exklusiv ab 60
- Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe
- Dusche & Garderobe vorhanden
- Kosten: CHF 25.-/ Lektion
- Kurs findet ab mind. 5 Teilnehmerinnen statt
- Instruktorin: Anna Bürgi & Marisa Santos

Dann melde Dich jetzt für unseren Kurs an!

Wir freuen uns auf Dich!

